

**日付**	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん(のり佃煮) すまし汁 かぼちゃひき肉フライ ちぎりレタス・トマト アップルシャーベット キャベツのおひたし	ごはん 味噌汁 ウインナーの野菜炒め 小松菜のひじき和え バナナ	コッペパン(ジャム&マ&ガリン) キャベツのスープ ペンネサラダ キウイフルーツ	クロワッサン(ジャム&マ&ガリン) トマトクリームスープ オムレツ サニーレタス オレンジ	バターロール(ジャム&マ&ガリン) 卵とコーンのスープ 野菜入り鶏つくね コールスロー マンゴー	ごはん(ふりかけ) すまし汁 五目卵焼き 塩もみ野菜 キウイフルーツ ツナのカレー炒め	ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 千切りキャベツ キウイフルーツ きゅうりの浅漬け
	①530kcal②12.8g③9.4g④96.6g⑤1.4g	①581kcal②15.4g③18.5g④89.5g⑤2.7g	①546kcal②17.3g③21.2g④70.4g⑤2.1g	①554kcal②16.2g③36.0g④40.7g⑤2.0g	①467kcal②14.3g③19.5g④58.8g⑤2.9g	①494kcal②18.4g③10.9g④77.8g⑤3.6g	①540kcal②15.0g③38.5g④97.5g⑤2.0g
昼食	ごはん 味噌汁 魚のピカタ サニーレタス・オレンジ 大根の漬物 かぼちゃと大豆のサラダ	たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 白身魚のトマトソースかけ カクテルゼリーポンチ	中華丼 味噌汁 とびっこのオーロラサラダ コーンフレーク和え	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 塩もみ野菜 キウイフルーツ 大豆とツナのサラダ	焼きそば 牛乳 たこ焼き・ゆで野菜 キウイフルーツ 海老唐サラダ	ソーセージナポリタン 牛乳 枝豆しんじょう ゆでキャベツ・トマト ゆでとうもろこし 杏仁フルーツ	焼うどん 牛乳 チンジャオロース 杏仁メロン
	①664kcal②28.4g③17.8g④94.4g⑤2.4g	①742kcal②29.2g③24.2g④98.2g⑤2.4g	①611kcal②22.3g③15.5g④93.5g⑤3.2g	①607kcal②27.5g③16.7g④83.0g⑤3.0g	①1031kcal②37.0g③32.8g④141.5g⑤2.2g	①676kcal②24.1g③19.5g④98.38g⑤2.9g	①828kcal②36.9g③34.7g④87.2g⑤4.2g
間食屋	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 サブレ	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 チョコ菓子
夕食	五目おこわ すまし汁 筑前煮 なすの中華炒め アイスバイン	ビーンズカレー 卵とコーンのスープ 和風サラダ 桃のヨーグルトソースかけ	ごはん かきたま汁 メンチカツ コールスロー マンゴー きゅうりとオクラの磯香和え	麻婆茄子丼 春雨スープ イカフライ 千切りキャベツ トマト ヨーグルトサラダ	ごはん 味噌汁 コロケ 千切りキャベツ・トマト きゅうりの辛子なます アップルシャーベット	ごはん 味噌汁 とんかつ コールスロー ブラム 大根のきんぴら	舞茸おこわ かきたま汁 海老の唐揚げ コールスロー アップルシャーベット ゆで野菜サラダ
	①623kcal②29.0g③11.1g④100.1g⑤3.2g	①602kcal②20.2g③14.2g④95.4g⑤3.5g	①705kcal②22.8g③24.7g④93.7g⑤2.5g	①731kcal②21.8g③22.0g④110.5g⑤2.4g	①651kcal②18.1g③15.9g④107.0g⑤2.3g	①669kcal②24.3g③17.5g④99.6g⑤2.2g	①627kcal②20.6g③16.9g④95.3g⑤2.6g
**日付**	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん(のり佃煮) すまし汁 ししゃも焼き ゆでキャベツ ブラム 浅漬け	ごはん 味噌汁 きりぎり 切り昆布の煮物 バナナ	コッペパン(ジャム&マ&ガリン) コーンスープ シューマイ コールスロー オレンジ	クロワッサン(ジャム&マ&ガリン) ソーセージと大豆のトマトスー ハムソテー コールスロー キウイフルーツ	バターロール(ジャム&マ&ガリン) かぼちゃのミルクスープ ポイルウインナー 塩もみ野菜 バナナ	ごはん(ふりかけ) すまし汁 肉団子の甘酢あん ゆで小松菜 鶏マヨサラダ アップルシャーベット	ごはん 味噌汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ オレンジ キャベツの浅漬け
	①386kcal②11.4g③2.1g④79.6g⑤2.2g	①492kcal②15.6g③7.3g④91.7g⑤2.8g	①507kcal②15.1g③18.8g④69.2g⑤2.9g	①554kcal②14.5g③37.6g④39.6g⑤3.2g	①509kcal②15.0g③23.3g④62.5g⑤3.6g	①610kcal②20.5g③18.5g④87.4g⑤3.0g	①574kcal②17.0g③14.3g④91.6g⑤2.2g
昼食	ジャージャー麺 牛乳 サーモンのカルパッチョ フルーツのマンゴープリン添え	ソースカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ コーヒーゼリー添え	冷やし味噌ラーメン プチマリンサラダ 中華ちまき メロン	〈夏祭り〉	サラダ風なめこ蕎麦 鶏唐のトマトソース 杏仁メロン	ジャンバラヤ コーヒー牛乳 ラーメンサラダ アイスバインのゼリー添え	けんちん蕎麦 豚しゃぶの大根おろしかけ フルーツフルーチェ
	①982kcal②38.7g③23.6g④148.6g⑤4.0g	①867kcal②30.4g③27.5g④121.7g⑤1.5g	①820kcal②27.1g③21.0g④124.5g⑤2.4g		①671kcal②31.6g③25.1g④78.9g⑤1.5g	①713kcal②18.5g③17.8g④115.3g⑤2.0g	①572kcal②24.0g③17.6g④79.6g⑤0.8g
間食屋	麦茶 チョコ菓子	麦茶 菓子パン	麦茶 クッキー	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 せんべい
夕食	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース ちぎりレタス・トマト なすの煮物 アイスバイン	ごぼうごはん うすくず汁 白身魚の沢煮 人参と竹輪のマヨ炒め アップルシャーベット	ゆかりごはん 味噌汁 魚と大豆のトマト煮 ポテトサラダ バナナ 角チーズ	カレーライス かきたまスープ ミックスビーンズ温野菜サラダ フルーツゼリー	さんまのかば焼き丼 味噌汁 キウイサラダ ヨーグルトのゼリー添え	ごはん 豚汁 海老唐揚げ 塩もみ野菜 キウイフルーツ ひじきの煮物	いなり寿司 きのこ汁 えびかつ コールスロー アイスバイン 肉じゃが
	①815kcal②32.9g③32.9g④91.3g⑤2.1g	①544kcal②22.3g③12.1g④82.8g⑤2.7g	①760kcal②29.3g③25.0g④101.5g⑤3.6g	①661kcal②21.0g③14.6g④109.4g⑤2.2g	①678kcal②23.9g③24.6g④85.3g⑤2.2g	①625kcal②26.2g③18.0g④86.8g⑤3.3g	①939kcal②29.6g③31.1g④130.0g⑤4.8g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤塩分